Rééducation de la sensibilité

INFORMATION AUX PATIENTS

Secteur médico-thérapeutique | Ergothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Vous avez une zone de votre corps qui ne sent pas, qui provoque des décharges électriques ou qui est hypersensible ?

Ce feuillet vous propose des exercices à réaliser quotidiennement à domicile pour vous aider à retrouver des sensations normales.

Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Référence : Spicher C. ; Quintal I. (2013): La méthode de rééducation sensitive de la douleur (2ème édition), Paris : Sauramps Medical.

EXERCICES À COCHER PAR LE THÉRAPEUTE

☐ **Thérapie du touche-à-tout**

Vous avez une partie de votre corps endormie et/ou qui donne des sensations de fourmillements, votre système nerveux peut encore réapprendre à sentir correctement :

4 fois par jour, pendant 5 minutes :

1) Concentrez-vous
2) Essayez de sentir une texture avec votre côté lésé
3) **Vérifiez** la sensation avec l'autre côté (le côté sain)

Exemple : explorez une éponge, votre jeans, votre visage, etc. En résumé, tout ce qui vous tombe sous la main.

Vos sensations vont devenir de moins en moins bizarres.

☐ **Désensibilisation du névrome**

Vous avez un ou plusieurs endroits précis qui vous lancent des décharges électriques, votre système nerveux peut réapprendre à sentir ces endroits normalement :

8-10 fois par jour :

- **Tapotez** sur cet endroit à l'aide de votre doigt ou d'un bout de crayon-gomme plat jusqu'à ce que la décharge ne se fasse plus sentir.

☐ **Contre-stimulation d'une zone douloureuse (allodynique)**

Vous avez une partie de votre corps qui donne des sensations de douleur, de brûlure, votre système nerveux peut réapprendre à donner des informations non douloureuses :

5-6 fois par jour, pendant 1 minute :

- Touchez/effleurez la zone qui vous a été montrée en ergothérapie (Utilisez un pinceau, peau de lapin, soie, vos propres doigts,…).
- **Evitez autant que possible de toucher la zone douloureuse**.

Secteur médico-thérapeutique

Service d'ergothérapie

Hôpital de Sierre
Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 71 63

Hôpital de Sion
Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 85 51

Hôpital de Martigny
Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé
Vers Saint-Amé 10,1890 Saint-Maurice | 027 604 66 29

Hôpital de Malévoz
Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication

Réf. 640 041 – 5.13 - 07/2023